[Insert Today’s Date]

आदरणीय आमाबुबा/अभिभावकज्यू:

म तपाईंलाई [insert school/facility name] र भर्मोन्ट स्वास्थ्य विभागको तर्फबाट निम्न कुराको जानकारी गराउँदै छु ।

हामीले [insert date] मा [insert school/facility name] का एक जना व्यक्तिलाई कोरोनाभाइरस रोग 2019 (COVID-19) लागेको जानकारी पाएका थियौँ ।

हामीसँग भएको जानकारीअनुसार तपाईंको बच्चा [insert date] मा COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिसँग **कम जोखिम हुने गरी सम्पर्कमा** आएका हुन सक्ने सम्भावना छ । तपाईंलाई आफ्नो बच्चा सङ्क्रमित व्यक्तिसँग निकट सम्पर्कमा आएका व्यक्ति हुन् भन्ने कुराको जानकारी गराइएको आवस्थामा बाहेक तपाईंको बच्चा क्वारेन्टाइनमा बसिराख्नु **पर्दैन** । तर तपाईं आफ्नो बच्चाले खोप लगाएको वा नलगाएको भए पनि उनमा [COVID-19 का लक्षणहरू](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html) (लिङ्क अङ्ग्रेजीमा) देखिन्छन् कि भनी निगरानी राख्न सक्नुहोस् र उनी सम्पर्कमा आएको दिनदेखि 5-7 दिनपछि परीक्षण गराउने बारेमा विचार गर्न सक्नुहोस् भनेर हामीले तपाईंलाई यसबारे अवगत गराउन जरुरी हुन्छ ।

# यदि तपाईंका बच्चामा कुनै पनि बेला लक्षणहरू देखिन थालेमा:

* तपाईंका बच्चा चिकित्सकीय सेवा प्राप्त गर्ने प्रयोजनबाहेक अन्य प्रयोजनका लागि घरबाट बाहिर निस्किनु हुँदैन ।
* घरमा रहँदा तपाईंका बच्चा घरका अन्य सदस्यहरूबाट टाढै रहनु पर्छ । उनी वृद्धवृद्धा वा कुनै स्वास्थ्य समस्याहरू भएका जस्ता विशेष रूपमा गम्भीर बिरामी पर्ने उच्च जोखिममा रहेका जुनसुकै व्यक्तिबाट टाढै रहनु पर्छ । लक्षणहरू नदेखिँदासम्म घरका अन्य सदस्यहरूले क्वारेन्टाइनमा बस्नु पर्दैन ।
* तपाईंका बच्चाको जाँच गर्नु पर्छ कि भनेर थाहा पाउन फोनबाट आफ्नो बच्चाका स्वास्थ्यसेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । ती सेवा प्रदायकलाई तपाईंको बच्चा COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिसँग कम जोखिमयुक्त सम्पर्कमा आएको कुरा जानकारी दिनुहोस् ।
* तपाईं परीक्षण गराउने र स्कुल जान सुचारु गर्ने सम्बन्धमा सिफारिस प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ भने [बिमारीपछि स्कुल जान सुचारु गर्ने सम्बन्धमा](https://www.healthvermont.gov/sites/default/files/documents/pdf/CYF_VTBacktoSchoolAfterIllness.pdf) पढ्नुहोस् ।
* यदि तपाईंका बच्चाको स्वास्थ्य अवस्था बिग्रेर आकस्मिक उपचारको खाँचो पर्‍यो भने 9-1-1 मा फोन गर्नुहोस् वा अस्पताल जानुहोस् ।
* यदि तपाईंका बच्चाका स्वास्थ्यसेवा प्रदायक छैनन् भने तपाईंको क्षेत्रमा रहेका क्लिनिकमा जोडिनका लागि 2-1-1 मा फोन गर्नुहोस् ।

चिकित्सकीय गोपनीयता कानुनहरूको कारणले गर्दा हामीले COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिहरूका नाम खुलासा गर्न सक्दैनौँ भन्ने कुरा बुझिदिनुभएकोमा यहाँलाई धन्यवाद छ । हामीले तपाईंसँग परिवर्तन र अपडेटहरूका बारेमा सूचना आदानप्रदान गरिरहने छौँ ।

**तपाईंसँग कुनै प्रश्न वा जिज्ञासाहरू छन् भने कृपया भर्मोन्ट स्वास्थ्य विभागलाई 802-863-7240 (विकल्प 8) मा फोन गर्नुहोस् ।** थप जानकारी स्वास्थ्य विभागको यस वेबसाइटमा उपलब्ध छ: [healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19)।

धेरै-धेरै धन्यवाद,

[Your name and contact info]

Nepali

[Insert Today’s Date]

Dear parent/guardian:

I am sharing the following information with you on behalf of [insert school/facility name] and the Vermont Department of Health.

On [insert date], we learned about a person with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) at [insert school/facility name].

Based on our information, your child might have had a **low-risk exposure**to the person with COVID-19 on [insert date]. Unless you have been notified that your child is a close contact, they do **not** need to quarantine, but it is important that we bring this to your attention so you can monitor your child for [symptoms of COVID-19](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html) (link in English), regardless of vaccination status, and consider seeking testing 7-5 days after their exposure.

# If at any point your child develops symptoms:

* Your child should not leave home, except to get medical care.
* While at home, your child should stay apart from other people in the household, especially anyone who is at increased risk of getting very sick, like people who are older or have health conditions. Other household members do not need to quarantine unless they develop symptoms.
* Contact your child’s health care provider by phone to find out if your child should be evaluated. Let them know your child had a low-risk exposure to someone who was diagnosed with COVID-19.
* Refer to [Return to School Following Illness](https://www.healthvermont.gov/sites/default/files/documents/pdf/CYF_VTBacktoSchoolAfterIllness.pdf) for recommendations about testing and return to school.
* If your child is having a medical emergency, call 9-1-1 or go to the hospital.
* If your child doesn’t have a provider, call 2-1-1 to be connected to a clinic in your area.

Thank you for understanding that, due to medical privacy laws, we are not able to release the names of the individuals with COVID-19. We will continue to communicate changes and updates with you.

**Please call the Vermont Department of Health at 802-863-7240 (option 8) if you have questions or concerns.** More information is available at the Health Department website:  [healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19).

Many thanks,

[Your name and contact info]